

**PENGARUH STRATEGI KOPING TERHADAP STRES PADA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI**

Tadeus Alberto Kasimo<sup>1</sup>, Dr. Evi Kurniasari Purwaningrum<sup>2</sup>,  
Meyritha Trifina Sari.<sup>3</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda

Jl. Ir. H. Juanda, No.80 Universitas 17 Agustus 1945, Air Hitam, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda,  
Kalimantan Timur 75123

Email: [cimo36304@gmail.com](mailto:cimo36304@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This research was conducted in order to determine the effect of strategy coping against stress final year students in the preparation of the thesis. Research involved 130 respondents. Field using a purposive sampling technique. The research data was obtained using strategy coping and stress scale. The research data were analyzed using simple linier regression technique and used SPSS 23 statistical program for windows. Based on the result of the analysis it is known that strategy coping has a positive effect on stress with a value of  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). The effect given by the variable strategy coping for stress is shown by the  $R^2$  value of 0,280, which means that the variation of strategy coping 28% by stress variable.*

**Keywords:** *Strategy Coping, Thesis, Final Year Students*

## **PENDAHULUAN**

Skripsi merupakan tugas akhir yang harus di selesaikan mahasiswa, skripsi merupakan karya ilmiah yang mengikuti suatu prosedur penelitian ilmiah, yang dibuat oleh mahasiswa strata 1 (S1) sebagai cikal bakal sarjana (Mukhtar, 2013). Skripsi dianggap sebagai momok yang menakutkan dan beban yang berat serta penghambat kelulusan (menjadi sarjana). Dalam kenyataannya, tidak sedikit para mahasiswa yang dapat menyelesaikan sekitar 140 SKS dalam 4 tahun, tetapi ketika harus mengerjakan skripsi yang berbobot 6 SKS, ternyata ada yang sampai dengan 4 semester baru selesai (Abidin, 2006). Perguruan tinggi mempunyai aturan untuk mencapai kelulusan mahasiswa sarjana dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi, sesuai dengan peraturan pemerintah republik Indonesia nomor 60 tahun 1999 tentang pendidikan tinggi BAB V pasal

16 yaitu ujian akhir program studi suatu program sarjana yaitu dengan ujian skripsi.

Mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi dituntut untuk memiliki rasa optimis, semangat hidup yang tinggi, mencapai prestasi optimal dan berperan aktif dalam menyelesaikan masalah, baik masalah akademis maupun non-akademis (Yesamine, 2000). pada kenyataannya, bagi sebagian mahasiswa, mengerjakan skripsi dapat membuat mereka merasa stres. Hal ini diperkuat oleh Lubis & Nurlaila (2010) yang mengatakan bahwa saat ini tingkat stres mahasiswa meningkat lima kali lebih tinggi dibandingkan dengan era stress besar pada tahun 1938. Ada banyak faktor yang mempengaruhi stress skripsi diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Anselma (2009) ditemukan, sebesar 63% mahasiswa tidak mengalami stres dalam menyusun skripsi, sedangkan 20% mahasiswa

mengalami stres. Pada mahasiswa yang mengalami stress, sumber stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa penulis skripsi adalah sumber stres yang berhubungan dengan kesulitan mencari literatur (16,88%) dan kesulitan yang berhubungan dengan masalah-masalah yang muncul dari hubungan mahasiswa dengan dosen pembimbing (16,88%). Pada penelitiannya (Wulandari, 2015) menemukan tidak sedikit mahasiswa yang merasa terbebani dan mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Kesulitan-kesulitan tersebut, seperti kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, dan lain-lain.

Stres adalah kondisi seseorang dengan rasa tegang dan cemas, takut dan khawatir yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan manusia yang disertai dengan ketegangan emosional dan mempunyai pengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis (mental) seseorang (Amin & Al-fandi, 2007).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui *google form* dengan menggunakan kuesioner pada tanggal 25 Mei 2020 sampai dengan 30 Mei 2020 melalui mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di dapatkan data bahwa Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda mengalami stress saat berhadapan dengan skripsi, dari kuesioner yang telah di bagikan ke 60 responden mendapatkan hasil 47,5% dengan hasil jarang semangat saat mengerjakan skripsi 42,6% sering

jenuh saat mengerjakan skripsi 39,9% kesulitan untuk tidur ketika memikirkan tentang skripsi 32,8% sering tertekan ketika temanya bertanya tentang skripsi 34,4% sering kesulitan untuk menentukan tema/judul penelitian 41% sering merasa tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi 32,8% selalu stress saat ingin mengerjakan skripsi 13,1% Mahasiswa tidak pernah bimbingan dengan dosen pembimbing 52,8% kesulitan untuk mencari studi literature 27,9% mengalami tegang otot saat mengerjakan skripsi 34,8% mahasiswa terlalu banyak bersantai sehingga lupa untuk mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil pendahuluan ini didapatkan gambaran bahwa indikator internal mahasiswa seperti kurang bersemangat, jenuh, sulit tidur, mengalami ketegangan otot, merasa tidak mampu lebih dominan, namun faktor eksternal juga mempengaruhi stress mahasiswa Terlalu stres juga

berdampak buruk pada kesehatan mental maupun psikologis dan fisik seseorang, terlalu banyak tekanan stres dapat berpengaruh pada lingkungan sosial, keluarga, kemampuan belajar dan kinerja akademik (Veena,& Shastri, 2016).

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Stress**

Menurut Amin dan Alfandi (2007) Stres adalah kondisi seseorang dengan rasa tegang dan cemas, takut dan khawatir yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan manusia yang disertai dengan ketegangan emosional dan mempunyai pengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis (mental) seseorang

### **Strategi Koping**

Taylor (2012) mendefinisikan koping sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang menekan. Koping

merupakan usaha-usaha baik kognitif maupun perilaku yang bertujuan untuk mengelola tuntutan lingkungan dan internal, serta mengelola konflik-konflik yang mempengaruhi individu melampaui kapasitas individu.

Sejalan dengan hal tersebut Carlson (2007) mengungkapkan bahwa strategi koping adalah rencana yang mudah dari suatu perbuatan yang dapat kita ikuti, semua rencana itu dapat digunakan sebagai antisipasi ketika menjumpai situasi yang menimbulkan stres atau sebagai respon terhadap stres yang sedang terjadi, dan efektif dalam mengurangi level stres yang kita alami.

Mengacu pada Lazarus & Folkman (1984). Cousson dkk, (1996) mengkategorikan koping menjadi tiga strategi koping:

a. *Problem focused coping*

yaitu usaha individu dalam mengatasi stress dengan cara mengatur dan mengubah masalah atau lingkungan yang menyebabkan terjadinya tekanan. Tujuan dari *problem focused coping* untuk mengurangi tuntutan dari lingkungan menekan atau memperluas sumber daya untuk mengatasinya;

b. *Emotion focused coping*

yaitu usaha individu dalam mengatasi stress dengan mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan

c. *Seeking social support*

Yaitu usaha individu dalam mengatasi stress dengan cara mencari bantuan pada pihak ketiga. Bantuan tersebut dapat

berupa bantuan dukungan secara moral dan bantuan secara praktikal Individu yang mempunyai tujuan dalam hidupnya, serta bergerak maju untuk menggapai puncak aktualisasinya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi Strategi Koping Mutadin (2002)

a. Kesehatan fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usahamengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

b. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian

ketidakberdayaan

(*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe *problem-solving focused coping*.

c. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

d. Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang

sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

f. Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

**Stres**

Menurut Baron dan Byrne (2003) ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres dan salah satu diantaranya adalah kemampuan *coping* seorang

individu. Hal ini diperkuat dengan pendapat Gibbons dan McCarty (2007) yang mengatakan bahwa stres berasosiasi dengan bagaimana seseorang mengatasi sesuatu dan strategi *coping* yang digunakan.

Sarafino dan Smith (2012) membagi aspek-aspek stres menjadi dua, yaitu :

a. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres yaitu berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Di samping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu

makan, maag, dan lain sebagainya (Wilkinson, 2002)

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

1) Gejala Kognisi (Pikiran)

Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Di samping itu, Al-fandi (2007) menyebutkan bahwa gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.

2) Gejala Emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan

emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi. Gejala emosi lainnya juga ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu mengatasi masalah, merasa ketakutan atau ciut hati, merasa tertekan dan mudah marah (Wilkinson, dalam Amin & Al-fandi, 2007).

3) Gejala Tingkah Laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama,



kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, lakohol dan merokok cenderung meningkat (Wilkinson, dalam Amin & Alfandi, 2007).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-sapek dari stres adalah aspek biologis dan aspek psikologis. Aspek fisik ditandai dengan gejala-gejala fisik antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, produksi keringat yang berlebihan, otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya. Sedangkan

aspek psikologis ditandai dengan gejala-gejala kognisi, emosi dan tingkah laku.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode-metode untuk menguji teori-teori tertentu secara deduktif, dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Variabel-variabel diukur kemudian dianalisis berdasarkan prosedur statistik (Craswell, 2016). Penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu (Sugiono, 2018).

Populasi adalah wilayah generalisasi yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang terdiri atas subyek sehingga dapat ditarik kesimpulan (Sugiono, 2018). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiono, 2018). Teknik

pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Pemilihan *purposive sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan yang penulis tentukan, oleh karena itu penulis memilih teknik *purposive sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penentuan besarnya jumlah sampel yang dipakai peneliti yaitu mengacu pada teori Sugiono (2012) apabila jumlah populasinya tidak diketahui. Karena jumlah Mahasiswa skripsi di Kota Samarinda jumlahnya belum diketahui secara pasti, dan jumlah populasi masih dalam ukuran perkiraan maka berdasarkan pendapat Wibisono ( dalam Akdon & Ridwan, 2013) ditetapkan jumlah sampel menjadi N= 96,04, dan dibulatkan menjadi 100.

Skala strategi koping dalam penelitian ini diadaptasi peneliti, dari skala WCC-R yang di kembangkan oleh

Lazarus dan Folkman dan di sahkan oleh Vitalino (1985) dengan jumlah item 26 butir. Skala stres yang dibuat oleh peneliti dari teori Sarafino dan Smith (20011). Jumlah item dalam skala ini sebanyak 30 butir soal dengan menggunakan teknik CVI. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana.

## **HASIL**

Berdasarkan hasil penyebaran kuisioner yang dilakukan secara online kepada 137 orang, peneliti menetapkan sebanyak 130 orang yang menjadi sampel penelitian ini. Dari hasil penelitian ini kisaran usia terbanyak yang menjadi responden adalah usia muda dewasa awal yang berkisar dari usia 18 - 24 tahun yaitu sebanyak 90.8%.

Berdasarkan jurusan dari responden, terdapat banyak sekali macam jurusan, jurusan dalam hal ini adalah semua bidang yang telah dijelaskan dalam

kriteria pengambilan sampel. Jurusan-jurusan ini meliputi Fakultas Psikologi, Fakultas Hukum, Fakultas Teknik, Fakultas Ekonomi, Fakultas Ilmu Pemerintahan dan Fakultas Pertanian.

Pengkategorian data dalam penelitian ini menggunakan statistik hipotetik. Penggunaan statistika hipotetik menggunakan alat ukur sebagai acuan. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa ditemukan bahwasanya strategi *coping emotional focused coping* dapat mempengaruhi stress mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi sebesar 28%, Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan melalui spss diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,956 ( $<0,05$ ). Apabila nilai signifikansi dari *signifikansi*  $> \alpha$  (5%) berarti data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan nilai *Sig Deviation from linearity* lebih besar dari 0.05. Maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan

yang linear antara strategi koping dan stress.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini berusaha menjawab tentang pengaruh Strategi Koping dengan stres. Berdasarkan uji korelasi yang dilakukan maka hipotesis penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa Strategi Koping berpengaruh positif terhadap Stres. didapatkan hasil bahwa sebanyak 58 partisipan memiliki taraf stress yang rendah, sebanyak 67 partisipan memiliki tingkat stress pada taraf sedang dan 5 partisipan berada pada taraf tinggi sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda memiliki tingkat stress yang sedang.

Pada penelitian ini ditemukan bahwasanya strategi *coping emotional focused coping* dapat mempengaruhi

stress mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi sebesar 28%, lalu strategi *coping problem focused coping* mempengaruhi sebesar 19.3% dan strategi *coping seeking social support* mempengaruhi sebesar 10%, selebihnya stress yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, penulis memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai pengaruh strategi coping terhadap stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa strategi *coping* mempengaruhi stress mahasiswa yang sedang

menyelesaikan skripsi sebesar 27.2%

2. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas 17 Agustus 1945 memiliki strategi coping yang baik, karena sebanyak 60.8% responden berada pada kategori sedang.

3. Hasil dari penelitian ini menunjukkan mahasiswa menggunakan strategi *coping* yang berbeda-beda bersifat individual, yang sangat bergantung pada penilaian dan penghayatan mahasiswa tersebut terhadap situasi stres atas tuntutan penyelesaian skripsi yang sedang dihadapi.

4. Sebesar 72.8% faktor stress yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas 17 Agustus 1945 dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak tersentuh pada penelitian ini.

## KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan ketika keadaan sedang terjadi wabah covid-19, yang mana berakibat banyak karyawan yang melaksanakan *work from home*, sehingga *work-life balance* yang dialami wanita yang bekerja tidak dapat dinilai secara optimal. Penelitian ini dilakukan di masa pandemi Covid-19, sehingga dua variabel yang telah dijelaskan apakah hasilnya karena dampak dari pandemi atau bukan.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka peneliti memberikan saran kepada:

### 1. Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi

Untuk menurunkan stress yang sedang dirasakan, dengan menggunakan kedua jenis strategi koping seperti *problem focused*

*coping* dan *emotional focused coping* diharapkan para mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mampu menghindari tekanan stress yang dirasakan dan dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan maksimal.

### 2. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang hendak mengangkat tema penelitian dengan topik yang serupa, maka disarankan untuk membatasi kriteria sampel yang akan diambil, misal dikhususkan kepada mahasiswa yang akan di drop-out atau kepada mahasiswa yang berprestasi sehingga hasil yang didapatkan juga akan lebih variatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. A dkk (2017). Perfeksionisme dan Strategi *Coping*: Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Vol. 3.
- Amatullah, F. H. (2019). Gejala Stres, Strategi Koping, Penyesuaian Diri,

dan Aktivitas Sehari-hari Lansia Berpenyakit Kronis.

- Amelia, A. T. (2008). Strategi Koping Anak Dalam Pengatasan Stres Pasca trauma akibat perceraian orang tua (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208.
- Ciptiasrini, U & Putri, A. K. (2018). Koping dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Remaja Kelas VII di SMPN 276
- Ciptiasrini, U & Putri, A. K. (2018). Koping dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Remaja Kelas VII di SMPN 276
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi. *E-Journal Psikologi*, 1(3), 254-267.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2010). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*. 3(2), 93-115.
- Hapsari, A. D. (2004). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Hernawati, N. (2006). Tingkat Stres Dan Strategi Koping Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005/2006. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*. 11(2), 43-49.
- Hidayah, R & Fitryasari, R. (2017). Strategi Koping Orangtua Dalam Merawat Anak Autis, Vol. 8, No.2.
- Khayati, M. N. (2017). Perbedaan mekanisme koping dan tingkat stres antara remaja laki-laki perokok dan bukan perokok kelas x di sma (doctoral dissertation, fakultas ilmu keperawatan unissula).
- Kristianto, C. (2019). Skripsi: Strategi Koping Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Listiyandini, S. R. (2016) Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi, *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*. Vol. 1, No. 1, Hal 29-37.
- Melly. (2008). Hubungan Antara Kreativitas Dan Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Arsitektur Universitas Indonesia. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok.

- Nina, A. (2004). Kendala-kendala yang dihadapi oleh Mahasiswa dalam Proses Penulisan Skripsi *Skripsi, Universitas Indonesia*.
- Nurihsan, A. N, & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. Volume 1,
- Octaviani, M. dkk (2018). Stres, Strategi Koping, Dan Kesejahteraan Subyektif Pada Keluarga Orang Tua Tunggal Vol. 11, No.3.
- Oktaviani, D. W. D. (2019). *Analisis stressor dan strategi koping pada remaja putri dengan dismenore melalui pendekatan strategi lazarus (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga)*.
- Oktaviani, D. W. D. (2019). *Analisis stressor dan strategi koping pada remaja putri dengan dismenore melalui pendekatan strategi lazarus (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga)*.
- Poerwanto, A. (2017). Pengaruh Terapi *Storytelling* Terhadap Tingkat Kecemasan Dan *Problem Focused Coping* mahasiswa yang sedang skripsi. *Helper: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 34(2), 61-71.
- Rafikasari, M. W. N. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi. *Naskah Publikasi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rodameria, A & Ediati, S. (2018). Strategi Koping terhadap Stres dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Tingkat Pertama. *Jurnal Empati*, Volume 7 Nomor 3. Kemanusiaan 978-979-796-324.
- Rusyidi, B. dkk. (2018). Sikap Mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial Terhadap Strategi Koping Perempuan Korban Kekerasan Fisik Oleh Suami.
- Safaria, T. (2006). Stres Ditinjau Dari Active Coping, Avoidance Coping, Dan Negative Coping. *Jurnal Humanitas*, 3(2), 87-93.